



UNIVERSIDAD DE LA RIOJA

TRABAJO FIN DE ESTUDIOS

Título

Educación emocional como respuesta preventiva del acoso escolar en Educación Primaria.

Autor/es

CAROLINA MARTÍNEZ LATORRE

Director/es

JESÚS VICENTE RUIZ OMEÑACA y M^a ÁNGELES VALDEMOROS SAN EMETERIO ,

Facultad

Facultad de Letras y de la Educación

Titulación

Grado en Educación Primaria

Departamento

CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Curso académico

2018-19



Educación emocional como respuesta preventiva del acoso escolar en Educación Primaria., de CAROLINA MARTÍNEZ LATORRE
(publicada por la Universidad de La Rioja) se difunde bajo una Licencia Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 3.0 Unported.
Permisos que vayan más allá de lo cubierto por esta licencia pueden solicitarse a los titulares del copyright.

TRABAJO FIN DE GRADO

Título

**EDUCACIÓN EMOCIONAL COMO RESPUESTA PREVENTIVA DEL ACOSO ESCOLAR
EN EDUCACIÓN PRIMARIA**

Autor

Carolina Martínez Latorre

Tutor/es

María Ángeles Valdemoros San Emeterio / Jesús Vicente Ruiz Omeñaca.

Grado

Grado en Educación Primaria [206G]

Facultad de Letras y de la Educación

Año académico

2018/19

Resumen

Este trabajo fin de grado pone el foco de atención en la educación emocional con el fin de prevenir el acoso en las aulas a través del desarrollo de valores como la empatía y la autoestima, ya que son valores fundamentales para el desarrollo personal y social.

El objetivo del presente trabajo fin de grado es diseñar una propuesta para la prevención del acoso escolar dirigida a 1º de Educación Primaria, que tiene como eje la adquisición de las competencias emocionales, y el desarrollo de la empatía y la autoestima.

A lo largo del trabajo se profundizará en los conceptos que se constituyen en los pilares que lo sustentan: emociones, educación emocional, competencias emocionales, inteligencia emocional, conductas disruptivas, empatía, autoestima y bullying.

La clarificación conceptual y el estado de la cuestión ha posibilitado realizar un diagnóstico de la realidad de las aulas de educación primaria, respecto a las conductas disruptivas y la intervención educativa llevada a cabo para su prevención y, en su caso, erradicación.

Este análisis ha viabilizado el diseño de un taller para el fomento de los valores de la autoestima y la empatía con el fin de prevenir conductas relacionadas con el bullying en las aulas, que se integra por actividades orientadas al conocimiento entre los compañeros, la elaboración consensuada de las normas que rigen la convivencia cotidiana del aula, la identificación y gestión de las emociones básicas, el fomento de la autoestima y el autoconcepto, así como de la empatía, y la prevención del acoso escolar. Si bien se resalta como limitación del trabajo la imposibilidad de llevarse a cabo, debido a la falta de tiempo, se apunta como prospectiva su implementación el próximo curso, vista la buena disposición del equipo directivo del centro para el que ha sido diseñado y, de este modo, obtener resultados que orienten sobre la idoneidad de la propuesta.

Palabras clave: Educación emocional, acoso escolar, empatía, prevención, autoestima.

Abstract

This final degree project puts the focus on emotional education in order to prevent harassment in the classroom through the development of values such as empathy and self-esteem, since they are fundamental values for personal and social development.

The objective of this final degree project is to design a proposal for the prevention of bullying aimed at 1st Primary Education, which focuses on the acquisition of emotional skills, and the development of empathy and self-esteem.

Throughout the work, the concepts that constitute the pillars that support it will be deepened: emotions, emotional education, emotional skills, emotional intelligence, disruptive behaviors, empathy, self-esteem and bullying.

The conceptual clarification and the state of the matter has made it possible to make a diagnosis of the reality of the primary education classrooms, regarding the disruptive behaviors and the educational intervention carried out for its prevention and, where appropriate, eradication.

This analysis has made possible the design of a workshop for the promotion of the values of self-esteem and empathy in order to prevent behaviors related to bullying in the classroom, which is integrated by knowledge-oriented activities among classmates, the elaboration agreed upon of the rules that govern the daily living of the classroom, the identification and management of basic emotions, the promotion of self-esteem and self-concept, as well as empathy, and the prevention of bullying.

Although it is highlighted as a limitation of work the impossibility of carrying out, due to lack of time, its implementation is noted as prospective next year, given the willingness of the management team of the center for which it has been designed and, of In this way, obtain results that guide the suitability of the proposal.

Key Words: Emotional education, bullying, empathy, prevention, self-esteem.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	5
2. OBJETIVOS	7
3. MARCO TEÓRICO	9
3.1. La emoción	9
3.2. Educación emocional	10
3.3 Inteligencia emocional	11
3.4. La disciplina: forma de prevención de conductas disruptivas	12
3.5. La empatía	13
3.6 Autoestima	14
3.7. El bullying	15
4. DESARROLLO	17
4.1. Proceso de creación	17
4.2. Diagnóstico	17
4.3. Propuesta de intervención	18
4.3.1. Objetivos	18
4.3.2. Muestra.....	18
4.3.3. Temporalización.....	19
4.3.4. Metodología	20
4.3.5. Diseño	20
5. CONCLUSIONES	31
6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	33
7. ANEXOS	35

1. INTRODUCCIÓN

La experiencia de prácticas en un centro escolar ha puesto de manifiesto que en el aula de educación primaria surgen multitud de emociones, caso de la alegría, la ira, la tristeza, la sorpresa o la frustración, entre otras.

Las emociones son responsables de los comportamientos, por lo que es esencial estudiarlas y comprenderlas para llegar a entender al alumnado, lo que le sucede y su forma de actuar.

Asimismo, se considera que el fomento de los valores como la empatía y la autoestima contribuyen a la gestión adecuada de las emociones, siendo aspectos, en ocasiones, marginados del currículo, que está más centrado en la adquisición de contenidos.

La educación emocional es fundamental en todas las etapas educativas, pero especialmente en las de Educación Infantil y Primaria, esenciales para sentar las bases del desarrollo humano.

Según las cifras ofrecidas por el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, en 2016 se confirmaron 944 casos de acoso escolar, mientras en 2017 llegaron a ser 1.054. Este dato nos indica un aumento en el problema que requiere de una intervención temprana desde dentro de las aulas, a modo de prevención. Los medios de comunicación han visibilizado esta cuestión y han hecho crecer tanto la sensibilización por parte de las familias como la alarma social. Es por este motivo que se hace necesaria la intervención regulada desde la escuela.

El trabajo de valores como la empatía y la autoestima resulta imprescindible (Molina, 2012). La empatía permite conectar emocionalmente con los otros y comprender los motivos que llevan a determinados comportamientos.

La autoestima, asimismo, se constituye en la valoración subjetiva que un individuo hace de sí mismo (Lacalle 2009) en lo que influye la manera en la que nos ven los demás, de ahí que en los niños sea importante valorar cómo están siendo considerados por los adultos para comprobar su autoconcepto y trabajar a partir de ahí un correcto desarrollo de la autoestima.

2. OBJETIVOS

Objetivo general:

- Diseñar una propuesta para la prevención del acoso escolar dirigida a 1º de educación primaria, que tiene como eje la adquisición de competencias emocionales y el desarrollo de la empatía y la autoestima.

Objetivos específicos:

- Revisar la literatura científica relacionada con los conceptos objeto de estudio: educación emocional, inteligencia emocional, competencias emocionales, conductas disruptivas, empatía y autoestima.
- Llevar a cabo un diagnóstico de necesidades sobre la realidad a intervenir.
- Diseñar una propuesta de intervención basada en el fomento de la empatía y la autoestima como factores de protección del acoso escolar.

3. MARCO TEÓRICO

En este apartado se pretende sentar las bases teóricas sobre los conceptos que sustentan este trabajo, como es el caso de las emociones, la educación emocional, la inteligencia emocional, la disciplina, la autoestima y la empatía.

3.1. La emoción

Es un concepto difícil de definir, ya que resulta complicado dar con una explicación que recoja todas las dimensiones del término.

Las emociones afectan al ser humano en su conjunto, de una forma integral, por lo que se constituyen en un estado global, si bien se diferencia en tres dimensiones que son la cualidad, responsable de la variación del estado emocional, la cantidad, o intensidad de la emoción, y duración temporal, pudiendo ser desde un efecto puntual hasta otro permanente en el tiempo. Asimismo, las emociones pueden ser básicas o complejas.

Así, para entender adecuadamente qué es una emoción se hace necesario acudir a los campos de la psicopedagogía y de la neurociencia, respectivamente. Para Bisquerra (2008:172) la emoción es un “estado complejo del organismo caracterizado por una excitación o perturbación que predispone a una respuesta organizada. Las emociones se generan como respuesta a un acontecimiento externo o interno”.

En el campo de la neurociencia, cabría destacar la definición de Damasio¹ que considera que “la emoción es esencialmente un programa motor no aprendido e innato, al que se añaden algunas estrategias cognitivas que, en conjunto, tienen como finalidad la conducción de la vida”.

Se observa, como elementos en común, que el estímulo puede venir tanto desde fuera como desde dentro (las relaciones sociales son un gran generador de emociones externas y los pensamientos y recuerdos son los encargados de provocar las emociones internas). Sin embargo, independientemente de que el estímulo sea interno o externo, provoca una respuesta en el individuo que generará una emoción.

Finalmente, se destaca que en las emociones existen tres componentes:

- Neurofisiológico: respuestas involuntarias que no se pueden controlar, pero se pueden prevenir mediante técnicas apropiadas, ya que la consecuencia de emociones intensas y frecuentes puede provocar problemas de salud.

¹ <https://www.youtube.com/watch?v=KbacW1HVZVk>

- Conductual: expresiones faciales, tono, volumen, ritmo de la voz, etc. Se pueden disimular y su aprendizaje depende del grado de madurez.
- Cognitivo: sentimientos.

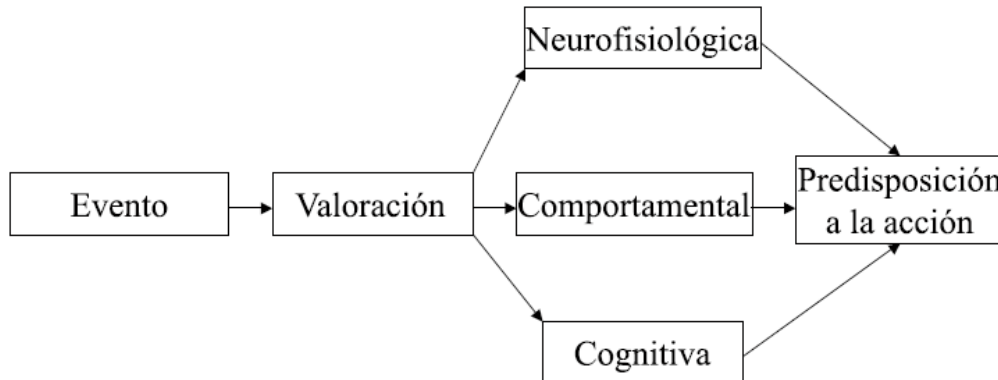


Figura 1: concepto de emoción ³.

En la figura uno podemos esquematizar el proceso de la vivencia emocional

3.2. Educación emocional

Bisquerra (2008:165) define la educación emocional como el “proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo de las competencias emocionales como elemento esencial del desarrollo integral de la persona, con objeto de capacitarle para la vida”, lo que revertiría en un bienestar personal y social.

La educación emocional debe atender a una serie de competencias emocionales que, siguiendo a Bisquerra (2000, 2003 y 2008) serían las siguientes:

- Conciencia emocional: Capacidad de reconocer nuestras propias emociones, darles nombre, comprender las emociones de los demás y captar el clima emocional de una situación.
- Regulación emocional: Capacidad de manejar o gestionar las emociones de forma adecuada. Estaría integrada por una expresión emocional apropiada, la regulación de emociones y sentimientos, las habilidades de afrontamiento para abordar emociones desagradables y la autogeneración emociones agradables y su prolongación.
- Autonomía personal: capacidad para pensar, sentir, tomar decisiones o actuar por sí mismo. Autorregulación.

- Inteligencia interpersonal: mantener buenas relaciones con otras personas y buena comunicación.
- Habilidades de la vida y bienestar: ser capaz de tener comportamientos adecuados en el ámbito social.

Bisquerra (2008) afirma que las escuelas que emplean programas de educación emocional, cumpliendo los requisitos adecuados, obtienen resultados beneficiosos, como:

- Mayor respeto entre los alumnos, profesores y familias.²
- Mayor motivación por aprender y mejora del rendimiento académico.
- Aumento de la seguridad y tranquilidad, por parte de los alumnos al sentirse más cuidados por los profesores.
- Mayor control del estrés, ansiedad y estado depresivos.
- Progreso de la tolerancia a la frustración.
- Reducción del porcentaje de consumo de drogas por parte de los alumnos.
- Reducción de violencias y agresiones.

El Informe Delors (UNESCO, 1996) confirma que la educación emocional es un elemento necesario en el desarrollo cognitivo y un instrumento fundamental para la prevención de problemas, ya que gran parte de ellos están ligados al ámbito emocional. Por ello, su objetivo primordial consistiría en ayudar a las personas a descubrir, entender y organizar sus emociones y añadirlas como competencias.

En el ámbito escolar, la educación emocional se ubica en programas tutoriales y transversales y son habilidades que deben enseñarse y aprenderse.

3.3 Inteligencia emocional

Es necesaria para una buena convivencia social, ya que es fuente de bienestar personal y previene los conflictos interpersonales. Salovey y Mayer (1990) fueron pioneros en abordar la inteligencia emocional, que definieron como conjunto de destrezas que ayudan a una correcta percepción y expresión de las emociones en uno mismo y en los otros, a su adecuada regulación y a la utilización de las emociones para automotivarse, planificar y obtener los objetivos vitales. En definitiva, nos permite llevar a cabo la revisión y modificación de nuestros estados emocionales, para mejorar nuestro comportamiento cotidiano, ayudándonos a realizar eficientemente las siguientes tareas:

² A lo largo del documento se intentará utilizar un lenguaje inclusivo, si bien “en aplicación de la ley 3/2007, de 22 de Marzo, para la igualdad efectiva de mujeres y hombres, toda referencia a cargos, personas o colectivos incluida en este documento en masculino, se entenderá que incluye tanto a mujeres como a hombres”

- Percibir estados emocionales y expresarlos adecuadamente.
- Comprender la naturaleza de esos estados emocionales.
- Regular los estados mentales, impidiendo efectos negativos y aprovechando los efectos positivos.
- Ser capaces de hacer lo mismo con los estados emocionales que nos rodean.

Así, la inteligencia emocional sería la capacidad para entender al ser humano y actuar en consecuencia (Thorndike, 1920), así como la habilidad para motivarse y persistir a las frustraciones, regular los estados de humor, controlar los impulsos, evitar que las desgracias obstaculicen la habilidad que tenemos de pensar y desarrollar la empatía (Goleman, 1995).

3.4. La disciplina: forma de prevención de conductas disruptivas

Valdemoros y Goicoechea (2012) afirman que trabajar sobre la importancia de la disciplina como forma de prevención de conductas agresivas y violentas es esencial en la etapa de educación primaria.

Pueden destacarse tres momentos en la aplicación y conceptualización de esta:

- Disciplina externa o impuesta: procede del exterior, es decir, de otras personas que nos dicen lo que tenemos que hacer como por ejemplo los padres o profesores.
- Disciplina tolerada: esta disciplina es cuando se explica el porqué de la necesidad de disciplina.
- Autodisciplina: es la interna, la que cada uno de nosotros hemos interiorizado.

Cuanto más pequeño es un niño más necesidad tiene de la disciplina externa o impuesta, mientras que poco a poco a través del proceso de enseñanza y aprendizaje los niños han de ir adquiriendo la autodisciplina.

Casamayor (1998:19-20) define la indisciplina como “los comportamientos disruptivos o antisociales que suponen una disfuncionalidad del centro (...) también las actitudes o comportamientos que van en contra de las reglas pactadas, de las normas del juego, del código de conducta que el centro educativo ha adoptado para cumplir su misión principal”. Siguiendo a este autor pueden encontrarse como conductas disruptivas en un centro las siguientes: molestar a los compañeros, hablar cuando el profesor está explicando, mostrar una actitud pasota, hacerse el gracioso, hacer ruidos o no traer el material necesario para trabajar en clase. Como conducta antisocial se encuentran las agresiones físicas o verbales, los robos, el acoso, el absentismo escolar y dañar las instalaciones del colegio o el material.

3.5. La empatía

La empatía es un constructo teórico que se ha trabajado desde corrientes diferentes. A lo largo del tiempo ha habido un gran debate teórico sobre su naturaleza, ya que se discutía si era un fenómeno cognitivo o emocional, una cuestión superada en el enfoque integrador de Davis (1980), pues integra los diversos paradigmas existentes hasta el momento, mostrando que lo cognitivo y lo emocional son dos caras de una misma moneda, por lo que sostiene que la empatía es un concepto multidimensional en el que se hace necesario evaluar tanto lo instintivo como los procesos cognitivos.

Goleman (1995) demuestra la importancia de desarrollar la empatía ya que la define como la capacidad que tiene una persona de entender lo que siente y comprender lo que siente otra persona.

Davis (1996) define la empatía como “conjunto de constructos que incluyen los procesos de ponerse en el lugar del otro y respuestas afectivas y no afectivas” (citado en Fernández-Pinto et al., 2008: 12).

Los componentes de la empatía, según este modelo, son:

- Cognitivos: buscan interpretar y comprender la emoción de otros y se integra de elementos como la toma de perspectiva (busca una lógica comprensiva a la situación emocional de los otros) y la fantasía (representarse en la situación de los otros).
- Emotivos: la preocupación empática, es decir, los sentimientos orientados al otro, y el malestar personal, o los sentimientos orientados hacia la propia persona, que producen una reacción de huida (Davis, 1980; Eisenberg y Strayer, 1987; Mestre, Frías y Samper, 2004).

En la actualidad se alude a la empatía desde 4 perspectivas:

- Empatía como habilidad comunicativa: Matamoros (2000) sostiene que la empatía se constituye en uno de los requisitos básicos para que la comunicación sea de buena calidad, pues implica un juego constante entre el emisor y el receptor, en el que existe la escucha activa por parte del receptor y las habilidades que transmite el emisor para hacerse comprender (Martínez-Pampliega et al., 2006).
- Empatía como competencia ciudadana: Ruiz y Chaux (2005) señala que uno de los grandes grupos de competencias ciudadanas que mayor importancia han adquirido son las emocionales, y las definen como las “capacidades necesarias para identificar las emociones propias y las de los otros y responder a ellas de

forma constructiva” (p.40). Estas competencias dan mucha importancia a la empatía dentro del contexto escolar, pues está relacionada con la conducta prosocial, por lo que mejora la regulación emocional y el encuentro con los demás y aporta creatividad, aceptación de ayuda y flexibilidad mental (Davis 1980, 1983). Al contrario, los bajos niveles de empatía están relacionados con conductas disruptivas y dificultades para establecer relaciones de amistad.

- Empatía como parte de la inteligencia emocional: la empatía forma parte de la capacidad de entender las emociones de otros y las propias. La empatía tiene un constructo en la inteligencia emocional y es que supone una habilidad de percibir, evaluar y actuar de acuerdo con las emociones de los demás.
- Empatía como representación del mundo. La “teoría de la mente” (Hogan, 1969: 285) define la empatía como “intento de comprender lo que pasa por la mente de los demás [...] como la construcción que uno mismo tiene que llevar a cabo sobre los estados mentales ajenos”. Esta teoría permite acordar “acciones en beneficio de la comunidad social o utilizar estrategias para engañar al enemigo [...] lo que requiere, en cierto modo, explorar, anticipar y manipular el comportamiento ajeno” (Tirapu-Ustárriz et al., 2007:479).

3.6 Autoestima

Es un componente valorativo-emocional del autoconcepto, que se sitúa como paso previo a la autoestima.

Sureda (2001) realiza la siguiente clasificación del autoconcepto:

- Autoconcepto académico: concepción que se tiene de uno mismo como estudiante.
- Autoconcepto social: sentimiento de uno mismo en cuanto a la amistad, habilidad de solucionar problemas y la adaptación y aceptación social. En este autoconcepto están incluidas las habilidades sociales.
- Autoconcepto emocional: sentimientos de bienestar y satisfacción.
- Autoconcepto familiar: sentimientos como miembro dentro de la familia, si es querido, si le respetan, la seguridad y confianza en uno mismo, etc.
- Autoconcepto global: valoración general de uno mismo.

A su vez, son varios los componentes del autoconcepto (Quiles y Espada, 2004):

- Cognitivo: percepción que se tiene de la personalidad de uno mismo y conducta.
- Afectivo: valoración de lo que hay en nosotros, ya sea positivo o negativo, por lo que generará un sentimiento agradable o desagradable.

- Conductual: esfuerzo por alcanzar una meta, y respeto a los demás y a nosotros mismos.

Así, el autoconcepto, se constituye en paso previo para alcanzar una buena autoestima, valor que facilita la superación de las dificultades personales, viabiliza la responsabilidad, fomenta la creatividad, determina la autonomía personal, posibilita las relaciones sociales, garantiza la proyección personal y constituye, en definitiva, el núcleo de la personalidad (Alcántara, 2005).

La autoestima se integra de una serie de componentes (Duclos, 2011) como el sentimiento de seguridad y de confianza, el conocimiento de sí mismo, el sentimiento de pertenencia a un grupo y el sentimiento de competencia.

Atendiendo al concepto de autoestima, para González-Martínez (1999) la autoestima es la valoración que el sujeto hace de su autoconcepto.

3.7. El bullying

Puede definirse como la intimidación y maltrato entre escolares, de forma repetida y mantenida en el tiempo, casi siempre lejos de la mirada de los adultos, con la intención de humillar y someter abusivamente a una víctima indefensa por parte de un abusón o grupo de matones, a través de agresiones físicas, verbales y/o sociales con resultados de victimización psicológica y rechazo grupal (Avilés, 2006).

No todas las situaciones de acoso escolar son iguales, por ello pueden encontrarse distintos tipos de acoso (Collell y Escudé, 2002):

- Maltrato físico: consiste en hacer daño físicamente a la persona y se subdivide en directo (amenazar, pegar, etc.) e indirecto (esconder los objetos a la víctima, por ejemplo).
- Maltrato verbal: a través de la palabra e, igualmente, se divide en directo (poner mote, reírse de alguien en su propia cara, por ejemplo) e indirecto (criticar a una persona, difundir hechos que no son reales de la víctima, etc.).
- Exclusión social: dejar de lado a la víctima, excluyéndola totalmente del grupo, pudiendo ser también directo (no dejarle participar o sacarle del juego) e indirecto (ignorar a la persona).
- Maltrato mixto: mezcla entre el físico y el verbal, por ejemplo, amenazar a la víctima para intimidarla, chantajearla u obligarle a hacer cosas, entre otros ejemplos.

Según Quintana, Montgomery, Malaver y Ruíz (2010) se detectan los siguientes roles o protagonistas en las situaciones de bullying:

- Agresor: suele ser con una condición física mayor, carece de empatía afectiva, es impulsivo, reaccionan fácilmente ante un conflicto, etc.
- Víctima: tiene una constitución física menor que la del agresor, generalmente, y de baja autoestima.
- Espectadores: aquellos capaces de identificar a las víctimas y a los agresores, siendo protagonistas ya que muchas veces no hacen nada por frenar el acoso escolar sabiendo lo que están haciendo.

El bullying tiene consecuencias tanto a corto como a largo plazo. Sus consecuencias más frecuentes, en el caso de la víctima, son los problemas de autoestima, el sentimiento de soledad, los miedos y la falta de seguridad en sí mismo. Así, el agresor se acostumbra a conseguir todo lo que quiere de manera violenta, y esto puede desencadenar que esta persona, el día de mañana, sea un futuro delincuente, por lo que es necesario frenarle cuanto antes. Por último, los espectadores se habitúan a vivir en ese tipo de situaciones injustas, así como en un entorno agresivo.

4. DESARROLLO

4.1. Proceso de creación

La elección de este tema fue debido a que veo que el acoso escolar está presente en la actualidad y muchas veces no somos conscientes de que puede darse con alguien cercano, como, por ejemplo, con los hijos, los alumnos, familiares etc.

En la actualidad podemos ver en las noticias casos en los que se dan situaciones de acoso que acaban de una manera trágica, por lo que deberíamos de erradicar estas situaciones.

Los niños agresores podemos observar que responden a un perfil determinado que como dice Gorriz Plumed (2009:53) son “niños impulsivos, disruptivos y extrovertidos, con actitudes menos negativas hacia la intimidación.” Por lo que podemos decir que estos niños carecen del valor de la empatía.

Tras haber leído varias definiciones que tratan de explicarnos qué es más concretamente la autoestima, me quedó con aquella que hace Naranjo (2007) ya que expone que la autoestima determina un papel de suma importancia en el desarrollo psicológico, cognitivo y social de la persona y, por tanto, también ha de tenerse en cuenta en el ámbito educativo.

Por lo que concluyendo este apartado, una vez realizadas diversas lecturas de definiciones de los autores expuestos anteriormente podemos afirmar que la autoestima y la empatía son dos valores muy importantes en el desarrollo total del ser humano, ya que teniendo una buena autoestima y siendo empáticos podemos reducir el tema del acoso escolar mientras que si no logramos que nuestros alumnos desarrollen una buena autoestima que les lleve al bienestar social y personal y desarrollen la empatía seguirá habiendo casos de acoso escolar.

4.2. Diagnóstico

Desde los últimos cursos de infantil, el profesorado ha venido detectando una serie de situaciones disruptivas a tener en cuenta con el cambio de ciclo a Primaria con el objetivo de atajarlas a través de una serie de actividades, que permitirán al docente potenciar las emociones agradables y modificar las desagradables en el caso de que estas se produjesen.

El propósito de este trabajo es, tal y como afirma Bello Correas (2015) tratar de conseguir que los alumnos desde pequeños reconozcan las emociones, las nombren y las identifiquen, existe una probabilidad muy alta de que el bullying se reduzca o desaparezca.

4.3. Propuesta de intervención

El enfoque de esta propuesta es la revalorización de la importancia que tiene la educación emocional para prevenir el acoso escolar centrándome en especial este curso en el desarrollo de la empatía y la autoestima.

La propuesta convierte el juego en el principal instrumento de aprendizaje. La elección se basa en el potencial motivador que poseen las situaciones lúdicas y en las posibilidades que abren para el aprendizaje en los ámbitos emocional y social.

La propuesta será a través del juego, ya que creo que es la manera más lúdica para los alumnos y que más fácil les resulta para estar atentos y prestar atención.

Uno de los valores que más relevancia se tuvo en cuenta en la propuesta fue la empatía ya que es la que se pretende que desarrollen este curso, porque a los niños sobre todo a los pequeños es la que más les falta ya que suelen ser egoístas y solo piensan en ellos mismos y de ahí la importancia de desarrollar de la empatía para que desde pequeños vean y aprendan que tienen que ponerse en el lugar de los demás.

Después se tratará el tema del bullying o acoso escolar ligado a la autoestima ya que creo que el acoso escolar debería de estar integrado en el currículum para poder evitarlo desde que son pequeños, la unión con la autoestima es debido a que a la persona que le hacen bullying reduce su autoestima o la persona que hace ese acoso es por falta de autoestima. Estos aspectos aparecen de forma más detallada en la tabla incorporada en el apartado de temporalización.

4.3.1. Objetivos

- Desarrollar un autoconcepto ajustado, realista y positivo.
- Mejorar la autoestima.
- Desarrollar una actitud empática en relación con los compañeros.

4.3.2. Muestra

La siguiente propuesta fue diseñada para ser llevada a cabo en un colegio público de Logroño, el cual está situado en la periferia de dicha ciudad. Las familias cuentan con un nivel socioeconómico- cultural medio.

Esta propuesta de intervención se diseñó para ser llevada a cabo con el aula de 1ºA, de Educación Primaria formada por 20 alumnos 12 chicas y 8 chicos.

Se trata de un grupo en el que, a pesar de no existir alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo, podríamos encontrar niños expuestos a situaciones de

acoso por alumnos que muestran conductas que, a la larga podrían desencadenar situaciones abusivas.

4.3.3. Temporalización

Este taller o propuesta se planteó para ser realizado a lo largo de la primera semana de curso escolar. Los días y horas programados para esta propuesta son los 5 primeros días con las horas de la jornada reducida del centro educativo.

Como podemos observar en la siguiente tabla, vemos que se dedicó cada día al aprendizaje de un concepto nuevo.

Horario	Lunes	Martes	Miércoles Autoestima	Jueves Empatía	Viernes Bullying
9:00-9:40	Nos conocemos.	Introducción a las emociones.	¿Qué es la autoestima? Cuestionario	¿Qué es la empatía? Corto	9:00 a 9:30: Qué es el acoso y porque no deberíamos hacérselo a nadie. 9:30 a 10:30: Película- Dumbo
9:40-10:30	Normas	Identifica las emociones.	Juego de mímica.	En este momento: YO soy TÚ.	
			Mi nombre, mis virtudes.		
10:30-11:15	Juego de la telaraña.	¿Qué emociones sienten? Vídeo.	El espejo.	Cuento.	Reflexión de la película.
11:15-11:55	RECREO	RECREO	RECREO	RECREO	RECREO
11:55-12:40	Nos ponemos en situación.	El monstruo de los colores.	Receta de la felicidad.	Cuestionario	Dramatización.
12:40-13:00			Crea tu propia felicidad.		

Tabla 1. Horario semanal con las actividades (Elaboración propia)

4.3.4. Metodología

En esta propuesta de intervención el alumno va a ser el principal protagonista de todas las actividades propuestas, teniendo en cuenta que el docente será el que guíe dichas actividades.

Por ello, la metodología que voy a emplear será basada en los procesos naturales de aprendizaje fundamentalmente en el juego de carácter activo basado siempre en actividades exploratorias para conocerse ellos mismos mejor y fomentar la convivencia y el conocimiento del grupo-clase.

Es importante incidir en el hecho de que las actividades se realizarán en torno al juego puesto que este resulta en la infancia el principal vehículo de aprendizaje ya que tal como dijo Mark (2012) Twain en el capítulo II de Tom Sawyer, el trabajo es todo lo que se está obligado a hacer; el juego es lo que se hace sin estar obligado a ello.

La metodología estará impregnada de un enfoque comunicativo, ya que se va a realizar una dramatización, pero debido a que son edades muy tempranas, la profesora les dará un pequeño guion con los personajes y lo que dice cada uno de ellos para que lo representen entre todos y así poder desarrollar la capacidad de comunicación desde que son pequeños. El papel del docente será guiar, orientar y motivar a sus alumnos.

4.3.5. Diseño

Contenido global de las sesiones:

Sesión	Aspectos a trabajar.
Sesión 1	Conocerse y creación de las normas
Sesión 2	Emociones: que es, identificación
Sesión 3	Autoestima
Sesión 4	Empatía
Sesión 5	El bullying.

Tabla 2. Contenido global de las sesiones. (Elaboración propia)

LUNES:

1. NOS CONOCEMOS

Objetivo: conocer diferentes aspectos que forman parte de la identidad de cada compañero.

Recursos espaciales: patio.

Recursos materiales: un balón de espuma.

Descripción: situados en círculo, el maestro dispone de un balón. Lo pasa a un alumno. Este lo recibe y se presenta indicando su nombre, su comida favorita, su color favorito, que afición tiene y que es lo que le da miedo. Después pasa el balón a un compañero. El juego finaliza cuando todos se han presentado.

2. CREAMOS LAS NORMAS DE NUESTRA CLASE

Objetivo: elaborar un sistema de normas que comprometa a todos los integrantes del grupo, a partir de los derechos que asisten a cada persona.

Recursos espaciales: aula

Recursos materiales: cartulina y rotuladores

Descripción: los alumnos realizan una lluvia de ideas indicando los derechos que tienen como miembros de la clase (por ejemplo: tengo derecho a ser escuchado, tengo derecho a que me acojan en el grupo...). Desde el diálogo, se seleccionan los 10 derechos más importantes que asisten al grupo. A continuación, se establecen las responsabilidades asociadas a cada derecho (por ejemplo: si tengo derecho a ser escuchado, tengo la responsabilidad de escuchar y respetar el turno de palabra; si tengo derecho a que me acojan en el grupo, tengo la responsabilidad de acoger a cada compañero en el grupo...). El resultado se incorpora a una cartulina. Cada persona puede escribir un derecho o una responsabilidad

3. JUEGO DE LA TELERAÑA

Objetivo: conocer elementos que forman parte de la identidad de cada miembro del grupo.

Recurso espacial: aula.

Recurso material: ovillo de lana.

Descripción: A través del uso de un ovillo la profesora, le pasará el ovillo a un alumno diciendo su nombre, su color y comida favorita, su afición y su miedo, de tal manera que este alumno dirá si es correcto o no y pasará el ovillo al compañero que quiera diciendo su nombre y respuesta a las preguntas... y así sucesivamente hasta lograr formar una telaraña enorme que haga que estemos todos unidos, simulando que es una red que hace que lo que hagamos influya en los demás y todos dependamos de todos.

4. NOS PONEMOS EN SITUACIÓN.

Objetivo: Establecer actitudes empáticas con alumnado de nueva incorporación al centro.

Recurso espacial: aula.

Recurso material: folio, lapicero y goma.

Descripción: se les dará a los alumnos un folio que contendrá las siguientes preguntas:

Piensa que a mitad de curso viene un niño nuevo, él está nervioso porque no conoce a nadie y todos tenéis amigos ya. Imagina que eres ese alumno nuevo, ¿Qué emociones crees que sentirías? ¿Qué te gustaría que hiciesen tus nuevos compañeros?

Una vez que han pensado la respuesta a esta situación se irá poniendo en común para conocer cuáles son las ideas y soluciones que aporta cada uno de los alumnos.

MARTES:

1. BREVE INTRODUCCIÓN A LAS EMOCIONES

El objetivo de esta actividad es que los alumnos tomen contacto con las emociones básicas que se van a encontrar a lo largo de sus días en la vida y sepan diferenciarlas.

En esta sesión de 40 minutos se hará una breve introducción con una explicación teórica que contendrá los siguientes contenidos:

- ¿Qué son las emociones? Se planteará esta respuesta a los alumnos a ver que nos responden y una vez que traten de responderla se les dará una definición básica.

La cual sea la siguiente: las emociones son propias del ser humano y nos podemos encontrar emociones agradables y negativas positivas y negativas, en función de si contribuyen al bien estar o mal estar de las personas. Ambas cumplen funciones básicas de la vida.

Una vez que les hemos explicado qué son las emociones, se les dirá a ver si son capaces de decirnos cuales son las emociones que pueden sentir a lo largo de un día. Una vez que las hayan citado o intentado se le irá explicando una a una, tras ir explicando una se les preguntará en que situaciones han vivido esta emoción.

- Alegría: Sentimiento placentero ante una persona, deseo o cosa. Nos impulsa a la acción. Se pasará a preguntarles, ¿En qué situaciones habéis vivido esta emoción?
- Tristeza: Sentimiento de pena asociado a una pérdida real o imaginada. Nos hace pedir ayuda. Se pasará a preguntarles, ¿En qué situaciones habéis sentido esta emoción?
- Miedo: Inseguridad anticipada ante un peligro, real o imaginario. Nos ayuda a la supervivencia ya que nos hace actuar con precaución. Se pasará a preguntarles, ¿En qué situaciones habéis sentido esta emoción?
- Ira: Rabia cuando las cosas no salen como queremos. Se pasará a preguntarles, ¿En qué situaciones habéis sentido esta emoción?
- Asco: Desagrado respecto a algo o alguien. Nos hace alejarnos. Se pasará a preguntarles, ¿En qué situaciones habéis sentido esta emoción?

- Sorpresa: Asombro. Nos ayuda a comprender algo nuevo, porque nos hace buscar respuestas ante lo desconocido. Favorece la atención, la exploración y el interés o la curiosidad. Se pasará a preguntarles, ¿En qué situaciones habéis sentido esta emoción?

2. IDENTIFICA LAS EMOCIONES

Objetivo: identificar diferentes emociones básicas.

Recurso espacial: aula.

Recurso material: ficha que les entregará el docente.

Descripción de la actividad: el docente le entregará una ficha que contendrá una serie de actividades para que ellos mismos identifiquen las emociones y ver si han comprendido lo explicado anteriormente. (Anexo 1)

3. ¿QUÉ EMOCIONES SIENTEN ESTOS PERSONAJES?

Objetivo: identificar las emociones en los demás.

Recurso espacial: aula.

Recurso material: proyector, ordenador, pantalla.

Descripción: En la siguiente actividad, van a ver los alumnos un video en el que salen unos personajes diferentes expresando diferentes tipos de emociones.

Una vez que aparezca el primer protagonista se parará el video y se hablará que emoción sienten y como han sabido que se trataba de esa emoción, y así sucesivamente con los diferentes protagonistas que aparecen.

4. CUENTO: EL MONSTRUO DE COLORES (Llenas, 2012).

Objetivo: Comprender la importancia de ser capaces de controlar nuestras propias emociones.

Recurso espacial: Aula.

Recurso material: Libro del monstruo de los colores, fotocopias con los diferentes monstruos para colorear, pinturas.

Descripción: Se pondrá a toda la clase en un círculo y se les irá contando a los alumnos el cuento del monstruo de los colores enseñándoles las ilustraciones que aparecen en el libro para que lo comprendan mejor.

Una vez que lo hemos leído pasaremos a hacer una actividad, la cual consistirá en que cada alumno tenga un monstruo de colores (Anexo 2) y lo pinte de todos los colores que aparecen: amarillo, rosa, verde, rojo, azul y negro. Vamos a plantear un cambio a la hora de colorearlos y es que dejaré a los alumnos que elijan el color que les aporte cada tipo de emoción, en vez de pintarlos del color que nos dice el libro.

Considero más importante que lo pinten como ellos sientan ya que así tienen más libertad y pueden expresar que color les transmite cada emoción. (Anexo 3)

Al finalizar de colorear los diferentes monstruos con sus correspondientes emociones, los recortarán y detrás tendrán que escribir al menos 3 palabras que simbolicen la emoción que le corresponde.

MIÉRCOLES:

1. EXPLICACIÓN DE QUÉ ES LA AUTOESTIMA

Objetivo: Entender que es la autoestima y conocer la autoestima de cada uno de los alumnos de la clase.

Recurso espacial: Aula.

Recurso material: Cuestionario que pasará el docente.

Descripción: En este caso, se les comentará a los alumnos que la autoestima es la opinión que tienen de ellos mismos sobre cuánto valen y si creen que son importantes. A continuación, para que el docente conozca que autoestima tiene cada alumno pasará un cuestionario que los alumnos deberán rellenar. (Anexo 4)

2. JUEGOS PARA MEJORAR LA AUTOESTIMA

- Juego de mímica.

Objetivo: mejorar la autoestima de los alumnos.

Recurso espacial: Aula.

Recurso material: folio, lápiz.

Descripción: Cada uno de los alumnos anotan en un trozo de papel cuales son las cosas que se le dan bien y cuáles son las cosas que quiere o le gustaría mejorar.

A continuación, van saliendo de uno en uno al centro de la clase para representar a través de la mímica en qué es bueno cada uno y los demás tendrán que adivinarlo.

- Mi nombre, mis virtudes.

Objetivo: Mejorar la autoestima de los alumnos.

Recurso espacial: Aula.

Recurso material: folio, lápiz.

Descripción de la actividad: Se repartirá a cada alumno un folio en el cual tendrán que escribir en letras mayúsculas su nombre.

Una vez que han escrito su nombre, deberán buscar una cualidad que empiece por esa letra. Cuando todos hayan escrito una cualidad de cada una de las letras de su nombre, pasarán a ponerlo en común al resto de la clase.

Por ejemplo, C A R O L I N A:

- “C”: cariñosa
- “A”: Amable
- “R”: Risueña
- “O”: optimista
- “L”: Luchadora
- “I”: Inteligente
- “N”: Noble
- “A”: Alegre.

3. EL ESPEJO

Objetivo: desarrollar una buena autoestima.

Recurso espacial: sala de psicomotricidad.

Recurso material: espejo, folio y lápiz.

Descripción: primero lanzaremos una serie de preguntas a los alumnos como, por ejemplo, ¿Qué aspecto físico tienes?; ¿Te consideras una persona guapa, fea o normal?, ¿Qué no te gusta de ti? ¿Si te cambiaras de colegio mañana, como te gustaría que te recordasen tus compañeros? Estas preguntas las realizaré para tratar de averiguar cuál es el autoconcepto que tienen de ellos mismos.

En la segunda parte de la propuesta, los alumnos se miran en el espejo y se hacen las siguientes preguntas: ¿Ves a ese niño que está ahí? ¿Le conoces?, ¿Qué es lo que más te gusta de él? ¿Qué cosas buenas crees que tiene? ¿Qué modificarías de ese niño?

Tanto las preguntas de la primera parte como de la segunda parte deben escribir las respuestas en un folio que después entregarán al docente para ver qué autoconcepto tienen de ellos mismo y que tal tienen su autoestima.

4. Receta de la felicidad.

Objetivo: elaborar una receta para ser felices.

Recurso espacial: Aula.

Recurso material: folio, lápiz y pinturas.

Descripción: En esta actividad, vamos a escribir cada uno de nosotros, o vamos a inventarnos nuestra propia receta de la felicidad.

El primer paso, será pensar en qué ingredientes vamos a necesitar para elaborarla y seguido le pondremos la cantidad que consideremos adecuada.

Una vez que ya tengamos nuestra receta preparada y lista, pasaremos a hacer un dibujo que tendremos que colorear y ponerla en común con nuestros compañeros.

5. Crea tu propia margarita.

Objetivo: Reconocer cuáles son nuestras cualidades positivas y que metas se quiere llegar a alcanzar.

Recurso espacial: Aula.

Recurso material: Folio, lápiz y pinturas.

Descripción: Comenzaremos dibujando las raíces que sujetan a nuestra margarita al suelo, donde en cada una de ellas por ejemplo 3 raíces, escribirán tres cualidades positivas que consideran que tienen. En el polen, que es la parte del centro, escribirán cada una de las cosas positivas que hacen ellos mismo y en cada uno de los pétalos las metas que quieren alcanzar.

Una vez, terminados los dibujos se nombrará a un grupo de niños para que lo comenten al resto de compañeros y se hará ver que a pesar de que las virtudes y metas sean diferentes, todos tenemos los mismos derechos y somos iguales.

JUEVES:

1. ¿Qué es la empatía?

Una persona que tiene empatía es aquella capaz de ponerse en el lugar del otro, escuchar con atención lo que sienten los demás, ayudar a sus compañeros en clase, ayudar a los demás con los problemas que les surgen (Di no al bullying) y ser justo y leal con los amigos.

1.1. Corto: La parábola de mantis³

Objetivo: Entender a través del corto qué es la empatía.

Recurso espacial: Aula.

Recurso material: Proyector, ordenador, pantalla.

Descripción: Con este corto lo que permito es que mis alumnos sean de interpretar a través de este corto, en qué consiste la empatía ya que se ve de manera muy clara cuando la mantis entra a observar lo que le pasa a la oruga y descubre que está atrapada y que no puede salir y la mantis decide no rescatarla y hacerle mediante señas un gesto que hace referencia a la muerte.

De repente, la historia se gira y es la mantis la que está atrapada y cuando la oruga ya se ha convertido en mariposa y ve que esta está atrapada decide llamar al resto de mariposas para ayudarle a salir abriendo el tarro dando vueltas todas alrededor.

La mariposa decide salvarla porque ella ya ha pasado por lo mismo, y lo paso mal por lo que al ser empática y buena amiga decide salvar a la mantis.

³ <https://www.youtube.com/watch?v=tl-gVZm0hXw&t=301s>

1. 2. En este momento: YO soy TÚ.

Objetivo: Ser capaz de ponernos en el lugar del otro.

Recurso espacial: Aula.

Recurso material: tarjetas, lápiz.

Descripción: Esta propuesta consta de dos fases: en la primera fase se realizarán una serie de tarjetas con preguntas de siguiente estilo: ¿Color favorito?, ¿Comida favorita? ¿Qué juegos se te dan bien?, ¿Qué comida no te gusta?...

En la segunda fase se pondrán los alumnos por parejas, ya que son pares y ningún niño se quedaría solo. Una vez hechas las parejas colocaremos esas tarjetas que hemos elaborado boca abajo y por turnos iremos respondiendo a las preguntas que nos hagan, pero como si fuésemos nuestra pareja, ya que de esta manera tenemos que ponernos en el lugar del otro y favorecemos el que nos vayamos conociendo entre nosotros.

1.3. Cuento.

Objetivo: Establecer relaciones respetuosas con los compañeros.

Recurso espacial: Aula.

Recurso material: Folio con el cuento. (Anexo 6)

Descripción: Primero se realizará la lectura del cuento, el cual estará impreso en folios y cada uno de los alumnos obtendrá el cuento para así poder hacer la lectura entre todos y una vez finalizada la lectura entre todos los compañeros de la clase, se reflexionará del cuento leído. El docente les hará una serie de preguntas breves para ver si han entendido que tema trata y la importancia que tiene ponernos en el lugar del otro y cuidar y tratar bien a la gente.

1.4. Cuestionario.

Objetivo: Conocer el nivel de empatía que tienen los alumnos.

Recurso espacial: Aula.

Recurso material: Cuestionario y lápiz.

Descripción: Una vez explicado el concepto de empatía y hecho algunos juegos y leído un cuento, el docente pasará un cuestionario a sus alumnos para ver qué nivel de empatía tienen sus alumnos en la actualidad. Por si hubiera niños que aún no han adquirido la competencia lectora, las preguntas se formularán una a una en voz alta. (Anexo 5)

VIERNES:

1. VER LA PELÍCULA DE DUMBO

En esta hora y media lo que vamos a hacer va a ser ver la película Dumbo del año 1941, de animación infantil.

He escogido que vean esta película ya que creo que se trabajan una serie de valores que son imprescindibles que los pequeños adquieran en edades tempranas y considero que es una película lúdica para ellos.

2. REFLEXIÓN DE LA PELÍCULA⁴

El objetivo de esta actividad es ser conscientes de la importancia que tiene respetar a todos tal y como sean.

Una vez que hemos terminado la película se les preguntará a los alumnos que tema es el principal que ellos destacarían en la película, el cual sería el tema del bullying o el acoso.

Otros temas que también trata la película es la importancia que tiene la autoestima para poder llegar a alcanzar las metas y la cofinancia en uno mismo.

Seguidos de estos valores también les destacaré los siguientes valores:

- La importancia que tenemos a veces de escuchar todo lo que valemos, como hace Timothy con Dumbo.
- Respetar las diferencias de los de los demás; por ejemplo, en el caso de Dumbo todos se burlaban de sus orejas, pero luego resultaron ser su gran virtud, ya que la hacían especial y único.
- El amor de una madre es el amor verdadero; La madre de Dumbo con tal de defender a su hijo y que no le hagan daño se juega su libertad sin pensárselo.

Al finalizar con la charla sobre la importancia de esos valores, se les pasará a los alumnos de modo individual una serie de preguntas que deberán de responder y luego se pondrán en común. Como en actividades anteriores, por si algún niño no hubiera aún alcanzado plenamente la competencia lectora, se realizarán las cuestiones en voz alta para toda la clase:

- 1- ¿Por qué se reían todos los elefantes de Dumbo?
- 2- ¿Por qué el dueño del circo decide encerrar a la madre de Dumbo?
- 3- ¿Cómo le fue a Dumbo en su primer trabajo? ¿Bien o mal?
- 4- ¿Quién era el mejor amigo de Dumbo?
- 5- ¿Por qué a Dumbo no le gustaba hacer el payaso?
- 6- ¿Qué aprendió a hacer Dumbo gracias a la pluma mágica?

⁴ <https://www.tucuentofavorito.com/dumbo-cuento-para-ninos-basado-en-la-pelicula-de-disney/>

7- ¿Consiguió Dumbo volar?

3. DRAMATIZACIÓN

Objetivo: reproducir una situación de bullying y reflexionar acerca de una situación de conflictos.

Recurso espacial: Sala de psicomotricidad.

Recurso material: Guion con los personajes y su diálogo.

Descripción: para la representación de la siguiente escena se necesitará:

- Un narrador; será uno de los alumnos o alumnas que mejor lean.
- Protagonista: Patricia ya que no tenemos ninguna alumna que se llame así: la elección de esta se hará a sorteo.
- Maestra: será a sorteo.
- Los compañeros de clase: serán el resto de clase
- Lucía: será la súper heroína amigable de Patricia.

La dramatización estará dividida en tres actos.

Acto 1.

- Narrador: Patricia la más pequeña de la clase, era muy inteligente, pero tenía un grave problema y era que su autoestima iba cayendo poco a poco debido al acoso escolar que estaba teniendo.
- Maestra: Buenos días chicos y chicas, ¿Qué tal el fin de semana? Vamos a abrir el libro, por la lectura de la página 45. Patricia, ¿puedes comenzar la lectura?
- Narrador: En el momento en el que Patricia comenzó la lectura, el resto de sus compañeros comenzaron a mirarse, de forma que parecía que iban a hacer algo.
- Patricia: “Había una vez tres cerditos que eran hermanos y vivían en lo más profundo del bosque. Siempre habían vivido felices...”.
- Narrados: Los compañeros de clase de Patricia sin razón alguna comenzaron a reírse de ella.
- Compañeros: ¡jjajajajajjjajaja!
- Narrador: Patricia al escuchar las burlas de sus compañeros, salió corriendo de clase directa al baño, con lágrimas en los ojos.

Acto 2.

- Narrador: mientras Patricia se secaba las lágrimas en el baño y se miraba al espejo, escuchó unos pasos que se acercaban al baño.

(Aparece Lucía abriendo la puerta del baño)

- Lucía: No temas pequeña, vengo ayudarte de todas esas burlas de tus compañeros.
- Patricia: Pero ¿tú quién eres?
- Lucía: Soy Lucía la súper heroína que ayuda a las injusticias que sufren los pequeños de este mundo.
- Narrador: tras haber aparecido Lucía, Patricia por fin suspiró aliviada porque sabía que gracias a Lucía se iban a terminar todas esas injusticias que ella sufría.

Acto 3.

- Patricia: ¡Mira lucía, allá están! Siempre me esperan en las escaleras que bajan al patio para burlarse de mí. Les da igual el motivo por el que meterse conmigo, unos días se meten conmigo por mi tamaño, otros por mi inteligencia... les da igual cual sea el motivo por el que meterse conmigo y hacerme daño.
- Lucía: No te preocupes pequeña, todas esas cosas por las que se burlan de ti son aquellas que te hacen especial y única. Ya verás, sígueme.
- Narrador: Lucía, se acerca a las escaleras donde están los compañeros de clase de Patricia esperando para meterse con ella. Pero, de repente...
- Lucía: ¡No puedo creer que me haya salvado aquella chiquitina! ¡De no ser por ella casi me ahogo con un trozo de bocata!

(Los compañeros de clase Patricia se acercan a Lucía)

- Narrador: Al ser Lucía, conocida por todos los niños y niñas como la súper heroína de los más pequeños de este mundo, se acercan decididos a escuchar su historia.
- Marcos: Lucía, ¿Quién te ha salvado? Si eres tú la superheroína de todos nosotros.
- Compañeros a la vez: ¡Sí, eso, dinos quien ha sido!
- Lucía: Me salvo aquella chiquitina de ahí.

(Lucía señala a Patricia)

- Compañeros: ¿Enserio?
- Lucía: Si, ella me salvó. ¡Ven aquí Patricia!
- Narrador: Patricia muerta de la vergüenza se acercó a Lucía sin saber qué hacer ni qué decir.
- Patricia: Aquí estoy.
- Compañeros: Abrazaron fuertemente a la pequeña Patricia.
- Narrador: Patricia se quedó bloqueada, ya que no sabía que había pasado o que había hecho para que todos sus compañeros que se reían de ella sin ningún motivo le diesen

ese abrazo. Nunca imagino que gracias a Lucía todo iba a cambiar. Pero recordad, a veces solo basta con cambiar la perspectiva de ver las cosas.

5. CONCLUSIONES

El propósito inicial de este trabajo fue acercar la educación emocional a los primeros cursos educativos de la etapa de primaria para promover entre el alumnado la autoestima y la empatía como modo de prevención del acoso escolar.

Este proyecto se ha diseñado para ser llevado a cabo en un centro educativo, pero también podría ser implementado en ludotecas y campamentos, sin importar la edad, ya que se trata de un tema transversal que puede aplicarse en contextos educativos tanto formales como no formales.

Puede afirmarse que se han cumplido los objetivos que inicialmente se plantearon en este trabajo.

En primer lugar, la literatura científica certifica la importancia de la educación emocional para el fomento de la autoestima y la empatía, constatando que se consideran valores idóneos para la prevención del acoso escolar, dado que la empatía posibilita ponerse en el lugar de los demás y una adecuada autoestima facilita el bienestar con nosotros mismos y con los demás.

Asimismo, el diagnóstico de la realidad pone de manifiesto datos preocupantes sobre el aumento de comportamientos violentos en las aulas desde edades tempranas. Así se constata en los estudios e investigaciones que sustentan las bases teóricas del presente trabajo fin de grado.

La respuesta a los objetivos anteriores ha posibilitado diseñar un taller para desarrollarse a lo largo de una semana lectiva en todas las asignaturas del currículum, ya que se constata que la educación emocional es un contenido transversal.

No obstante, este trabajo no ha estado exento de limitaciones, entre las que se destaca la falta de tiempo para la implementación de este proyecto en el aula, lo que impide ofrecer resultados sobre el mismo.

Por ello, como prospectiva de este trabajo se plantea la posibilidad de ponerlo en práctica el próximo curso en el centro escolar en el que realicé las prácticas curriculares y extracurriculares, dada la buena predisposición detectada en el profesorado.

También se plantea como línea de trabajo futura ampliar el desarrollo de esta intervención a lo largo de todo el curso escolar, trabajándose especialmente en las clases de Educación Física, ya que muchas de las propuestas se plantean a través de juegos,

siendo esta asignatura propicia para la utilización de estrategias lúdicas, además de tratarse de una materia en la que se ponen de manifiesto importantes emociones como son los celos, la frustración o la alegría, que los niños aprenden a canalizar.

6. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS


- Alcántara, J. (2005). *Educar la autoestima.*: Barcelona: CEAC
- Avilés, J. M. (2006). *Bullying: el maltrato entre iguales. Agresores, víctimas y testigos en la escuela.* Salamanca: Amarú.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar.* Barcelona: CissPraxis.
- Bisquerra, R. (2003). *Educación emocional: programa para la educación primaria.* Barcelona: CissPraxis.
- Bisquerra, R. (2003). *Educación Emocional y bienestar.* Barcelona: CissPraxis,
- Bisquerra, R. (2003). Educación emocional y competencias básicas para la vida. *Revista de Investigación Educativa*, 21(1), 7-43.
- Bisquerra, R. (2008). *Educación para la ciudadanía y la convivencia. El enfoque de la Educación Emocional.* Madrid: Wolters Kluwer.
- Casamayor, G. (coord.) (1998). *Cómo dar respuesta a los conflictos. La disciplina en la enseñanza secundaria.* Barcelona: Graó.
- Collel, J. y Escudé, C. (2002). La violencia entre iguales en la escuela: el Bullying. *Àmbits de Psicopedagogia*, 4, 20-24.
- Davis, M.H. (1980). A Multidimensional Approach to Individual Differences in Empathy. *JSAS Catalog of Selected Documents in Psychology*, 10, 85.
- Davis, M.H. (1996). *Empathy. A Social Psychological Approach.* Empathy. New York: Taylor & Francis Group.
- Duclos, G. (2011). *La autoestima, un pasaporte para la vida.* Madrid: Edaf.
- Eisenberg, N. y Strayer, J. (1987). *La empatía y su desarrollo.* Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Fernández-Pinto, I., López-Pérez, B. y Márquez, M. (2008). Empatía: Medidas, teorías y aplicaciones en revisión. *Revista Anales de Psicología*, 24(2), 284-298.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence.* Nueva York: Batam Books.
- González-Martínez, M.T. (1999). Algo sobre la autoestima. Qué es y cómo se expresa. *Revista de pedagogía de la Universidad de Salamanca*. 11, 217-232.
- Gorritz, A. (2009). *Roles implicados en el acoso escolar: Comprensión de la mente, maquiavelismo y evitación de responsabilidad.* (Tesis doctoral). Universitat Jaume I, Valencia. Recuperado de: <http://cort.as/-LiOY>
- Lacalle, V. (2009). *Inteligencia emocional. Guía pedagógica para casos prácticos.* Madrid: Gesfomedia.
- Llenas, A. (2012). *El monstruo de colores.* Barcelona: Flamboyat.

- Mark, T. (2012). Las aventuras de Tom Sawyer. Capítulo II. Barcelona: Barcanova.
- Mestre, V., Frías, M. D. y Samper, P. (2004). La medida de la empatía: análisis del Interpersonal Reactivity Index. *Psicothema*, 16(2), 255-260.
- Molina, M (2012). *Educación desde el corazón. Como trabajar la Educación Emocional con niños*. Madrid: CCS
- Naranjo, M. L. (2007). Autoestima: un factor relevante en la vida de la persona y tema esencial del proceso educativo. *Revista INIE*, 2(7), 1-27.
- Quiles, M. J. y Espada, J.P. (2004). *Educación en la autoestima*. Madrid: Editorial CCS.
- Quintana, A.; Montgomery, W.; Malaver, C. y Ruíz, G. (2010). Capacidad de disfrute y percepción del apoyo comunitario en adolescentes espectadores de episodios de violencia entre pares (bullying). *Revista de Investigación en Psicología*, 13(1), 139-162
- Ruiz, A., Chaux, E. (2005). *La formación de competencias ciudadanas*. Bogotá: Ascofade.
- Sureda, I. (2001). *Cómo mejorar el autoconcepto. Programa de intervención para mejorar las habilidades socio-personales en los alumnos de secundaria*. Madrid: CCS.
- Thorndike, E.L. (1920). Intelligence and its uses. *Harper's Magazine*, 140, 227-235.
- Tirapu, J., Pérez, G., Erekatxo, M. y Pelegrín, C. (2007). ¿Qué es la teoría de la mente? *Neurol*, 44, 479-489.

7. ANEXOS


Anexo 1. Identifica las emociones

1. Identifica las siguientes emociones:


- Me pongo muy 

Cuando juego con mis 

- Me 

Cuando tratan mal a mis 

- Cuando alguien se  de mí

Me pongo muy 

Anexo 2. Pequeñas historias

2. Pequeñas historias.

- A Lucía y a Patricia por su cumpleaños le han regalado el juguete que ellas querían, ¿Cómo se sienten?

- Omar estaba haciendo los deberes que le habían mandado en el colegio y su hermana le pinta toda la hoja en la que está haciendo los deberes, ¿Cómo se siente Omar?

- Marta va a ir al parque a jugar con su prima, pero en el último momento le llama su prima que no puede ir a jugar porque esta mala, ¿Cómo se siente marta?

- Te vas de excursión de familia por el bosque, pero empieza a anochecer y os perdéis. Cada vez hay menos luz y de repente oís un auuuuu en medio del bosque y sabéis que es un aullido de lobo. Tu corazón se acelera, las piernas te tiemblan... ¿Qué sientes? ¿Por qué?

Anexo 3. Monstruo para pintar según el color que les transmite cada emoción

Emoción: ALEGRÍA



Emoción: Amor



Emoción: CALMA



Emoción: Miedo



Emoción: RABIA



Emoción: TRISTEZA



Anexo 4. Cuestionario de la autoestima.

¿Qué nota te pones?

Jugando a deportes	1 	2 	3 	4 
En las notas del colegio.	1 	2 	3 	4 
Jugando con los amigos	1 	2 	3 	4 
Estando con los padres	1 	2 	3 	4 
Haciendo amigos	1 	2 	3 	4 
Mi aspecto físico	1 	2 	3 	4 
Compartiendo mis cosas	1 	2 	3 	4 
Ayudando en las tareas de casa.	1 	2 	3 	4 

Anexo 5. Cuestionario de la empatía.

Anexo 5: CONOCER EL NIVEL DE EMPATIA DE MIS ALUMNOS.

El objetivo de este cuestionario es conocer el nivel de empatía que tienen mis alumnos antes de comenzar con la sesión, una vez explicado el concepto de empatía. Marcarán con una cruz una de las tres casillas correspondiendo cada una a una frecuencia diferente.

PREGUNTA	NUNCA	A VECES	SIEMPRE
Me preocupo por los demás.			
No me meto con mis compañeros.			
Si entra alguien nuevo al colegio, ayudo a que se integre con facilidad.			
¿Ayudas a tus compañeros cuando tienen problemas?			
Ver llorar a mis amigos me pone triste.			
Tengo en cuenta las opiniones de los demás.			
Molesto a mis compañeros.			
Cuando hay un problema tengo en cuenta el resto de las opiniones.			
Me parece difícil darme cuenta que hago cosas que molestan a mis compañeros o al docente.			
Te esfuerzas por ayudar y comprender a los demás.			

¿Te puedes poner en lugar de la otra persona?			
¿Te hace feliz ver que los de tu alrededor son felices?			
Cuando te enfadas, ¿Te metes con los demás de forma consciente?			
¿Eres capaz de saber las emociones de los demás?			
Si una persona tiene un mal día, ¿Te preocupas por escucharle y darle un consejo?			
¿Te alegras por los premios o recompensas que ganen los demás?			
Si ves a una persona feliz, ¿te sientes alegre por esa persona?			
¿Te consideras una persona empática?			

Anexo 6. Cuento.

A principios de enero llegó una nueva alumna a clase, justo para empezar el segundo trimestre con el resto de sus compañeros. El profesor la colocó en primera fila para que todos pudiesen verla y charlar con ella en los ratos libres. Pero la cosa no funcionó.

La niña, se llamaba Carlota, era muy tímida y nadie era capaz de sacarle tema de conversación. Unos les preguntaban de dónde era. Ella solo decía: “de aquí al lado”. Otros le preguntaban si tenía hermanos, pero únicamente decía que sí, sin concretar ni sus edades, ni sus nombres, ni si eran chicos o chicas.

En el recreo se quedaba en una esquina comiendo su bocata y no se acercaba a jugar ni a la pelota ni a la comba ni al escondite ni nada. La verdad es que era una niña muy reservada y los profesores empezaron a preocuparse por su falta de integración.

Muchos decían que era más rara que un bicho verde y otros que nunca habían conocido a nadie tan rancio. Carlota lo escuchaba todo y se ponía muy triste. En realidad, se moría de ganas por hacer amigos en el colegio, pero no se atrevía a dar el primer paso porque era muy tímida. Había estado siempre en el mismo cole y sus amigos eran los que tenía desde pequeña.

Un día de primavera tocó ir de excursión al jardín botánico. Allí la clase empezó a recibir explicaciones de qué tipo de plantas había allí, de donde procedían y cómo se reproducían. Carlota empezó a demostrar que sabía un montón de plantas y vegetales. Un talento que, hasta ese momento había permanecido oculto dada la timidez de la niña.

De repente toda la clase se puso en círculo alrededor de Carlota y le empezaron a preguntar sobre las flores, el polen, los olores... En ese momento Carlota se sintió súper contenta y empezó a abrirse a los demás y a conocer los nombres de los compañeros, que hasta ese momento ignoraba. Los niños se arrepintieron de no haberse acercado antes a su nueva compañera por todas las cosas que estaban aprendiendo ahora de ella. Entendieron que a veces la gente solo necesita un pequeño empujón para relacionarse con el grupo. Sobre todo, cuando se llega a una nueva clase en la que ya todos se conocen desde hace tiempo. Se dieron cuenta de que es un trabajo de todos, de la persona nueva y de los que ya son veteranos y que tienen que hacer esfuerzos para que se sienta a gusto e integrada.